

# **КОРРЕКЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПОДРОСТКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭФИРНОГО МАСЛА ЛАВАНДЫ**

Выполнила:

Алипбаева Сабина 10 Е класс

Научный руководитель:

Шевчук А.Н. учитель-модератор биологии

- Запахи играют важную роль в жизни человека. Обоняние - одно из пяти жизненно важных чувств у человека. Человек, как и животные, мгновенно реагирует на запах. Запахи способны вызывать у нас приятные или неприятные эмоции или воспоминания, предупреждать об опасности, привлекать, пробуждая интерес или аппетит.
- Неприятные запахи предупреждают человека об угрозе: запах от утечки газа, или испорченных продуктов. Они также способны влиять на эмоциональное состояние человека, например, запах мандаринов пробуждает приятные эмоции, связанные с ожиданием Нового года.





- Эмоциональное состояние подростков характеризуется следующими особенностями: легкое возникновение эмоциональной напряженности и стресса, частая смена настроения, высокий уровень тревожности. При этом подростки склонны к проявлению радости больше, чем к проявлению негативных эмоций.

***Цель:*** Изучить влияние аромата лаванды на эмоциональное состояние подростков.

***Задачи:***

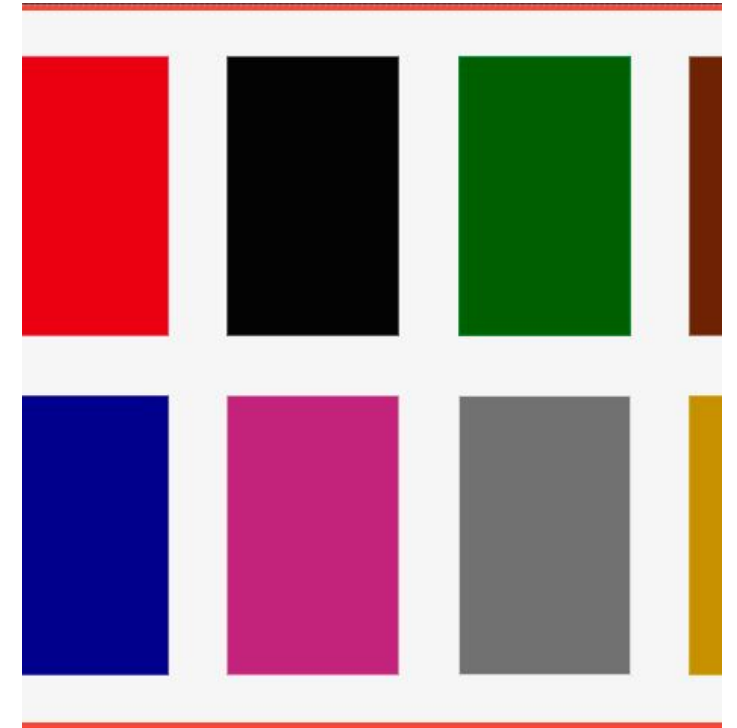
1. Проанализировать методы и способы применения эфирных масел в различных сферах жизнедеятельности человека;
2. Изучить способы изготовления аромакамней;
3. Изучить тест Люшера для определения эмоционального состояния человека;
4. Провести эксперимент и сделать выводы о влиянии эфирного масла лаванды на эмоциональное состояние подростков.

- ***Новизна исследования:*** использование цветового теста Люшера для анализа эффективности применения аромамасла лаванды для коррекции эмоционального состояния.
- ***Гипотеза:*** Если регулярно и правильно использовать аромамасла, то эмоциональное состояние значительно улучшится.
- ***Объект исследования:*** эмоциональное состояние подростков.
- ***Предмет исследования:*** Возможности влияния ароматических веществ на эмоциональное состояние человека.

# Тест Люшера

---

- 1) В начале эксперимента испытуемым было предложено провести цветовой тест. Результаты были зафиксированы.
- 2) После 2 недель применения ароматерапии, испытуемые снова провели тест Люшера. Результаты также были зафиксированы.
- Этот тест используется для измерения психофизиологического состояния человека, его стрессоустойчивости, активности и коммуникативных навыков. Идея автора основана на том, что восприятие цвета не является субъективным, а универсально, в то время как цветовые предпочтения, наоборот, субъективны и способны диагностировать текущее состояние человека.



# Алгоритм использования эфирного масла лаванды при ароматерапии:



- 1) Проветрить комнату;
- 2) Аромакамень (или другой источник аромата) поместить в радиусе не больше, чем в 2 м от себя;
- 3) Находиться в радиусе ароматерапии 15-20 минут;
- 4) При завершении сеанса ароматерапии источник аромата рекомендуется убрать в пластиковый контейнер;
- 5) При исчезновении запаха, добавить несколько капель эфирного масла (таким способом можно менять запахи);
- 6) Рекомендованное количество сеансов ароматерапии в день - 1-2.

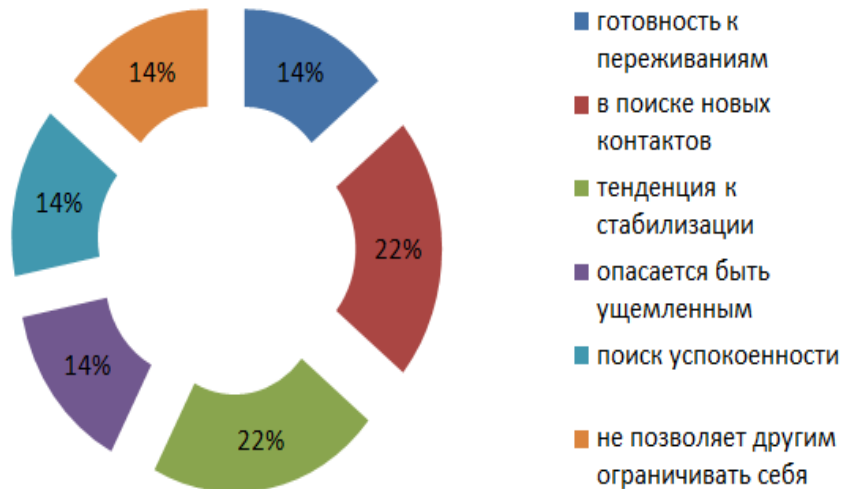
# Изготовление аромакамней



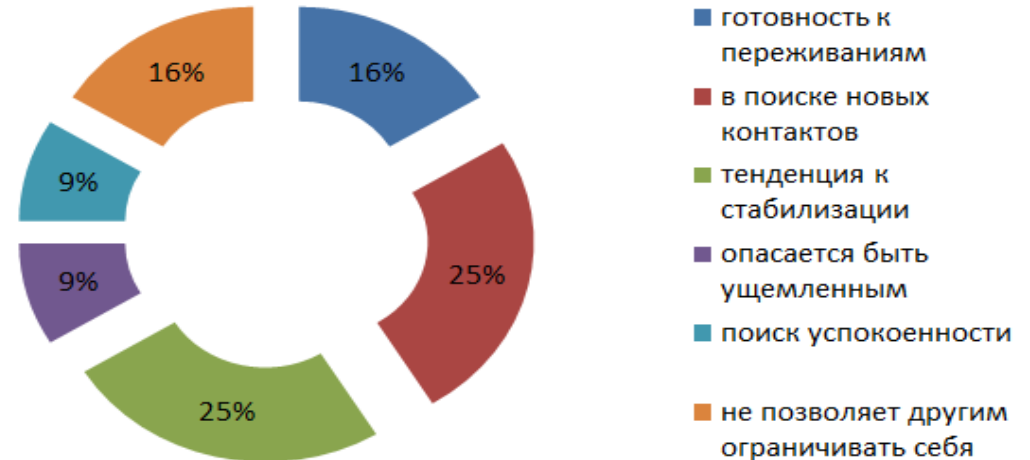


# Характеристика общего настроения

Характеристика общего настроения  
тестирование 1

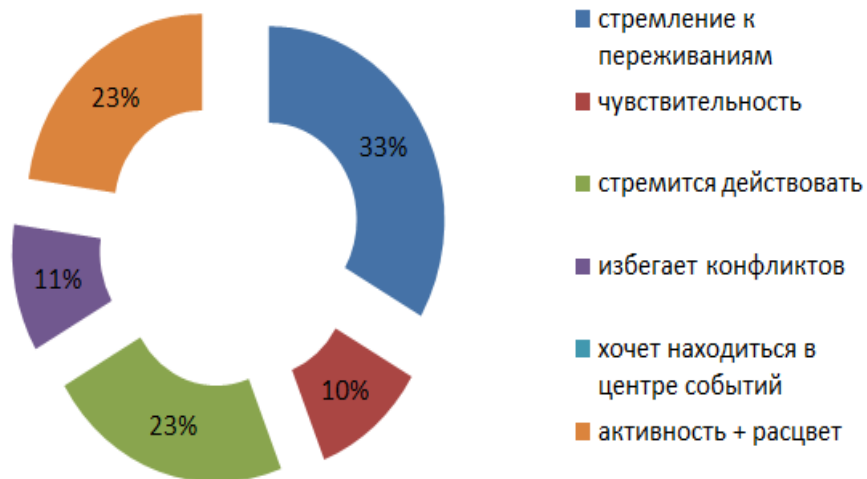


Характеристика общего настроения  
тестирование 2

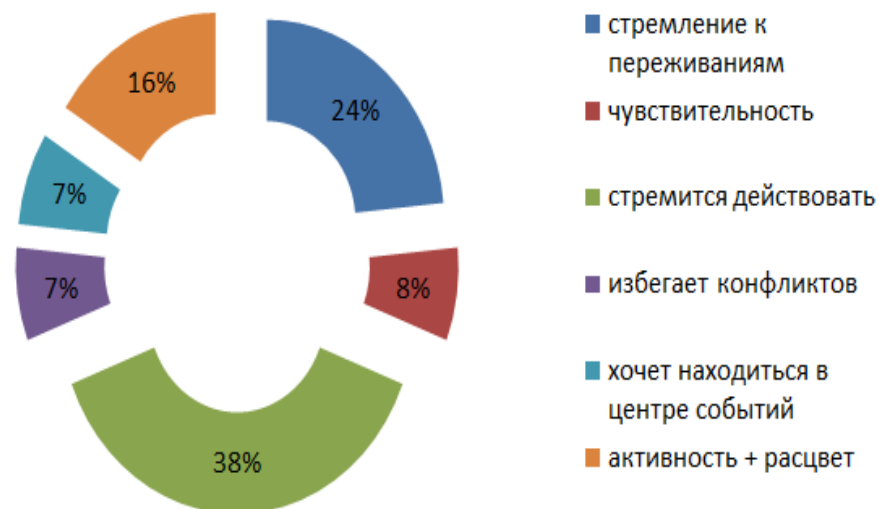


# Защитное эмоциональное поведение

## Защитное эмоциональное поведение 1

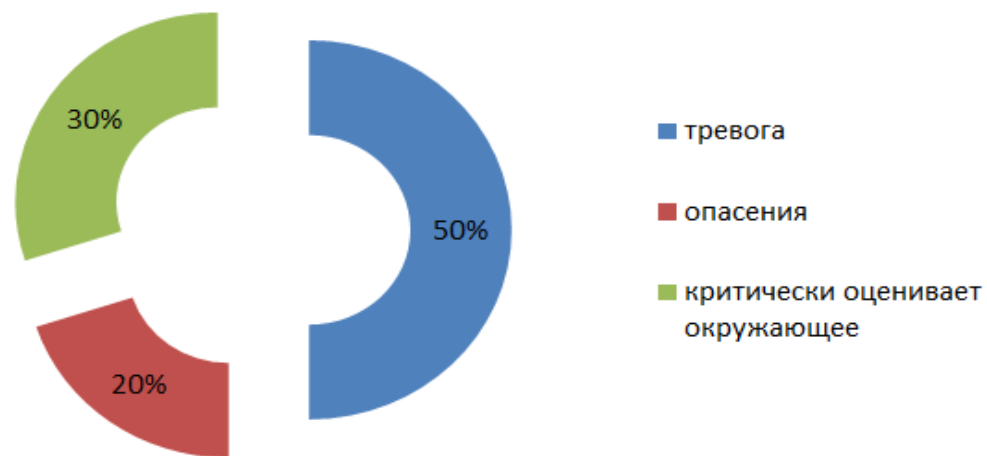


## Защитное эмоциональное поведение 2



# Актуальная эмоциональная проблема

Актуальная эмоциональная  
проблема 1



Актуальная эмоциональная  
проблема 2



# Выводы:

1. После применения масла лаванды у испытуемых увеличилось стремление к новым контактам.
2. Снизились критерии «опасение быть ущемленными» и «поиск успокоенности».
3. Увеличился процент испытуемых по критериям «готовность к переживаниям» и «запрет другим ограничивать себя» с 9 до 16 %.
4. Увеличился процент испытуемых по критериям эмоционального состояния «стремление действовать».
5. Появилось желание быть в центре событий
6. Увеличилась стрессоустойчивость.
7. Эфирное масло лаванды может быть использовано для коррекции эмоционального состояния.